

新竹市衛生局113年度「母乳支持團體暨無菸家庭」

課程活動

編號	日期	時間	主題	地點/報名專線	開放 名額
1	01月29日(一)	10:00~11:00	乳妳所願-擠奶技巧大公開之電子菸、加熱菸對於母乳量及寶寶的影響	子玥產後護理之家/(03)5789178	20名
2	01月31日(三)	10:00~12:00	中醫膳食調養-認識增加泌乳穴位按摩暨無菸家庭	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/北區衛生所 (03)5353969#108	10名
3	02月06日(二)	14:00~15:00	母乳儲存方式和嬰兒安全維護及異常狀況處理暨無菸家庭	儷生產後護理之家會客大廳/(03)5267168	8名
4	02月21日(三)	10:00~12:00	中醫產後調理-增加泌乳非難事暨無菸家庭	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/北區衛生所 (03)5353969#108	10名
5	03月07日(四)	10:00~11:30	叫我餵奶達人暨菸害防制宣導	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/ (03)5348181#325493 報名日期113.02.20-113.02.28	5名
6	03月09日(六)	10:30~11:30	寶寶哺餵與幸福有玥暨無菸家庭	幸福玥產後護理之家/(03)6662022	15名
7	03月11日(一)	11:30~12:30	出生後的黃金哺乳期暨菸害防制	新竹台大分院新竹醫院產後3A病房交誼廳/(03)5326151#522360	5名
8	03月12日(二)	10:00~11:00	母乳哺餵的機轉、好處及技巧	新竹市立馬偕兒童醫院3樓門診/東區衛生所 (03)5236158	10名
9	03月14日(四)	13:00~15:00	哺乳常見乳房問題及處理暨無菸家庭活動	新竹市立馬偕兒童醫院5樓討論室/(03)5719999#2103、2104	12名
10	03月15日(五)	10:00~11:00	母乳、母乳哺育的重要性	新竹市東區親子館 https://wpcc.hccg.gov.tw/course/	15名
11	03月15日(五)	14:00~15:00	哺乳期營養攝取需知暨菸害防治宣導	馨天地產後護理之家/03-5319899#201	5名
12	03月20日(四)	15:00~16:00	職場哺乳甘苦談暨無菸家庭宣導	泰詠電子股份有限公司	限員工
13	03月22日(五)	15:00~16:00	產後媽媽哺乳營養補給暨菸害防治宣導	北澤國際產後護理之家/(03)5251308	5名
14	03月25日(一)	10:00~11:00	出月子期之後的媽寶食衣住行及無菸環境	子玥產後護理之家/(03)5789178	20名
15	04月09日(二)	14:00~15:00	響應母乳好生活和如何持續泌乳小撇步暨無菸家庭	儷生產後護理之家會客大廳/(03)5267168	8名
16	04月16日(二)	10:00~11:00	母乳哺育常見困難-嬰兒篇	新竹市立馬偕兒童醫院2樓門診/東區衛生所 (03)5236158	10名
17	04月18日(四)	14:00~15:00	哺餵母乳的好處暨無菸家庭宣導	新竹市香山親子館 https://wpcc.hccg.gov.tw/	10名
18	04月20日(六)	14:00~15:00	返家後母乳哺育暨無菸家庭	幸福玥產後護理之家/(03)6662022	館內
19	04月20日(六)	13:30~15:30	預防菸害與嬰兒的預防保健	新竹國泰9樓會議室/(03)5278999#2757	10名
20	04月25日(四)	10:00~12:00	新生兒常見的問題及處理暨菸害防制宣導	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/北區衛生所 (03)5353969#108	10名
21	05月09日(四)	14:00~15:00	孕媽咪的生產以及母乳準備暨無菸家庭宣導	新竹市香山親子館 https://wpcc.hccg.gov.tw/	10名
22	05月13日(一)	11:30~12:30	脹奶與塞奶處置及解決方法暨菸害防制	新竹台大分院新竹醫院產後3A病房交誼廳/(03)5326151#522360	5名
23	05月15日(三)	14:00~15:00	母乳哺餵暨無菸家庭	幸福玥產後護理之家/(03)6662022	館內

備註：本市通過母嬰親善醫療院所(國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院新竹醫院、國泰醫療財團法人新竹國泰綜合醫院、新竹市立馬偕兒童醫院、國軍桃園總醫院新竹分院附設民眾診療服務處)共4家，鼓勵本市孕產婦選擇母嬰親善醫療院所的環境生產。

媽咪產後2~4天會出現的輕度憂鬱狀態，一般不會超過2週，如持續出現憂鬱、情緒低落等，建議可撥打24小時免付費專線，1925安心專線(依舊愛我)。

編號	日期	時間	主題	地點/報名專線	開放 名額
24	05月16日(四)	10:00~11:30	擠奶，趁現在暨菸害防制宣導	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/ (03)5348181#325493 報名日期113.05.22-113.05.30	5名
25	05月17日(五)	10:00~11:00	母乳、母乳哺育的重要性	新竹市東區親子館 https://wpcc.hccg.gov.tw/course/	15名
26	05月23日(四)	13:00~15:00	嬰兒哭泣及按摩暨無菸家庭活動	新竹市立馬偕兒童醫院5樓討論室/ (03)5719999#2103、2104	12名
27	05月27日(一)	10:00~11:00	哺乳技巧與居家防菸	子玥產後護理之家/ (03)5789178	20名
28	06月13日(四)	13:00~15:00	母乳哺餵機轉及好處暨無菸家庭活動	新竹市立馬偕兒童醫院5樓討論室/ (03)5719999轉2103、2104	12名
29	06月19日(三)	14:00~15:00	母乳哺餵不卡關暨無菸家庭	幸福玥產後護理之家/ (03)6662022	館內
30	06月20日(四)	14:00~15:00	產後哺乳身心調適暨無菸家庭	馨天地產後護理之家/03-5319899#201	5名
31	06月21日(五)	14:00~15:00	令人擔心的產後出血及嬰兒黃疸的觀察暨無菸家庭	儷生產後護理之家會客大廳/ (03)5267168	8名
32	07月10日(三)	14:00~15:00	母乳哺餵動起來暨無菸家庭	幸福玥產後護理之家/ (03)6662022	15名
33	07月15日(一)	11:30~12:30	實實的語言，你了解嗎？暨菸害防制	新竹台大分院新竹醫院產後3A病房交誼廳/ (03)5326151#522360	5名
34	07月18日(四)	10:00~11:30	月子輕鬆哺乳秘笈擠奶方式討論暨菸害防制宣導	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/ (03)5326151#522360 報名日期113.06.12-113.06.19	5名
35	07月19日(五)	15:00~16:00	哺乳期營養攝取暨無菸家庭	北澤國際產後護理之家/ (03)5251308	5名
36	07月29日(一)	10:00~11:00	哺乳支持養成記-超級奶爸來囉！家有老菸槍之育兒調整	子玥產後護理之家/ (03)5789178	20名
37	08月15日(四)	14:00~15:00	職場媽咪哺餵母乳準備暨幼兒腸病毒宣導	新竹市香山親子館 https://wpcc.hccg.gov.tw/	10名
38	08月23日(五)	14:00~15:00	嬰兒發展及行為狀態暨無菸家庭	儷生產後護理之家會客大廳/ (03)5267168	8名
39	08月29日(四)	10:00~12:00	職業婦女與持續哺乳重要性暨菸害防制宣導	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/北區衛生所 (03)5353969#108	10名
40	09月12日(四)	14:00~15:00	母乳餵養有撇步暨幼兒居家安全	新竹市香山親子館 https://wpcc.hccg.gov.tw/	10名
41	09月12日(四)	13:00~15:00	母乳期哺育母乳營養補充暨無菸家庭活動	新竹市立馬偕兒童醫院5樓討論室/ (03)5719999#2103、2104	12名
42	09月16日(一)	11:30~12:30	母乳與配方奶的差別暨菸害防制	新竹台大分院新竹醫院產後3A病房交誼廳/ (03)5326151#522360	5名
43	09月19日(四)	10:00~11:30	哺餵母乳出院計畫暨菸害防制宣導	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/ (03)5348181#325493 報名日期113.05.22-113.05.30	5名
44	09月20日(五)	10:00~11:00	母乳、母乳哺育的重要性	新竹市東區親子館 https://wpcc.hccg.gov.tw/course/	15名
45	09月20日(五)	14:00~15:00	嬰兒副食品製作暨菸害防制	馨天地產後護理之家/03-5319899#201	5名
46	09月30日(一)	10:00~11:00	哺乳期的飲食注意之咖啡、喝酒、抽菸	子玥產後護理之家/ (03)5789178	20名
47	10月08日(二)	14:00~15:00	嬰兒安撫技巧與親子共讀目的分享暨無菸家庭	儷生產後護理之家會客大廳/ (03)5267168	8名
48	10月18日(五)	15:00~16:00	母乳營養學暨菸害防治宣導	北澤國際產後護理之家/ (03)5251308	5名
49	10月24日(六)	13:30~15:30	預防二手菸與嬰兒照護相關須知	新竹國泰9樓會議室/ (03)5278999#2757	10名
50	10月31日(四)	10:00~12:00	愛就是給她最好的母乳暨菸害防制宣導	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/北區衛生所 (03)5353969#108	10名
51	11月11日(一)	11:30~12:30	返回職場哺乳的準備暨菸害防制	新竹台大分院新竹醫院產後3A病房交誼廳/ (03)5326151#522360	5名
52	11月21日(四)	10:00~11:30	親子共讀、新生兒按摩暨菸害防制宣導	國軍桃園總醫院新竹分院婦產科三病房/ (03)5348181#325493 報名日期113.10.16-113.10.24	5名
53	11月21日(四)	13:00~15:00	哺乳常見嬰兒問題暨無菸家庭活動	新竹市立馬偕兒童醫院5樓討論室/ (03)5719999轉2103、2104	12名

備註：本市通過母嬰親善醫療院所(國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院新竹醫院、國泰醫療財團法人新竹國泰綜合醫院、新竹市立馬偕兒童醫院、國軍桃園總醫院新竹分院附設民眾診療服務處)共4家，鼓勵本市孕產婦選擇母嬰親善醫療院所的環境生產。
媽咪產後2~4天會出現的輕度憂鬱狀態，一般不會超過2週，如持續出現憂鬱、情緒低落等，建議可撥打24小時免付費專線，1925安心專線(依舊愛我)。